POD KLOBUKOM

št. 11

GLASILO DOMA STAREJŠIH OBČANOV
LJUBLJANA VIČ RUDNIK

ENOTA BOKALCE

Januar 2011

Spoštovani,
Želim vam prijetno branje
in barvito jesen!

Gordana

ŽELJE

Nedavno moje je voščilo
za neko drago mi gospo,
za njen življenjski jubilej –
takole se glasilo:
» V teh poznih letih,
ko ritem se življenja umiri
in se obzorje delovanja zoži,
ko vaša roka vode še priliva roži,
a tudi to vas kar utrudi –
si človek najbolj zaželi:
• le toplih mehkih še copat,
• dišeče sladke kave,
• miru-najdragocenejši zaklad,
• prijazne le besede prave.

Vse drugo je odveč!
Morda kaj manjka takemu voščilu?
Prav nič – zajeto v njem je vse!
In za povrh – če vse je res iskreno
od včeraj, danes in za jutri
v besedi, v skrbi, v vseh dejanjih,
v odnosih zdravih in vsakdanjih –
vse to je starčkom dragocenost.

Čim bolj vsem krajša se
življenja čas,
toplote vedno je premalo,
ne le z neba in od peči –
vsak čaka toplih besedi
od vseh ljudi!
Za starčke kava več pomeni
kot le prav blago okrepčilo;
pomeni jim, da bo sledilo
prijazno srečanje, klepet,
novice in spomini, kak nasvet…
Kot lučka sveti v bohkovem kotičku
s plamenčkom drobnim, brez trepeta,
enako človek v letih si obeta
miru vsak čas in prav v vsem!

Prisluhni, človek in spreglej,
da starčkom lepšega ne moreš dati:
prijazno z njimi pokramljati,
pozornost jim izkazovati,
vzpodbudno jim besedo dati…

Milan Detela

V VEDNOST

Vse pohvale vreden je naš uslužbenec – šofer Franci. Zelo je dosleden, dober in spoštljiv do stanovalcev.

Veliko veselja nam naredi za božične praznike, za pusta in velikonočne praznike. V začetku meseca decembra nam pomaga, da si naredimo adventne venčke in druge božične aranžmaje, ob božiču pa poskrbi, da imamo tudi mi jaslice.

Na vhodu v naš Dom je letos Franci postavil cerkvico, ki jo je naredil sam.

Že nekaj krat je za velikonočne praznike v Dom prinesel domače zajčke. Na mostu iz stare v novo hiše jim je postavil »zajčnik«. Letos je bila pri nas na obisku mama zajklja in deset mladih zajčkov! V jesenskem času pa poskrbi za pestro dekoracijo z okrasnimi bučami z domačega vrta. Franci poskrbi tudi za rože v okolici našega Doma.

Zelo smo mu hvaležne stanovalke iz nove hiše:
Premk Radmila, Jerman Ivka, Kastelic Ana, Žagar Marija, Kerman Justi, Pittner Marija…

PUST

Za pusta je lepo, ker se človek lahko enkrat sprosti. Mi na Bokalcih smo se imeli zelo lepo! Dvorana je bila lepo okrašena. Zelo smo hvaležni vsem zaposlenim, ki so »skočili v maske« in nam naredili veliko veselja. Maske so bile zelo izvirne. Na mizah ni manjkalo dobrot!

Hvala za vse organizirane prireditve, zabave in izlete. Včasih smo »tečne«, ampak smo stare in bolehne, zato nam oprostite. Hvala vsem.

Premk Radmila

ROMANJE NA BREZJE

Kot vsako leto smo tudi letos romali na Brezje. Ob 9. uri smo se vkrcali na avtobus in na kombi za invalide ter se odpeljali proti Gorenjski. Imeli smolepo vreme, tako da smo med vožnjo lahko občudovali naše lepe gorenjske kraje.

Na Brezje smo prišli k maši ob 10h. Cerkev je bila polna romarjev. Molili smo in peli. Med mašo smo šli tudi k obhajilu. Po maši smo si kupili razne spominke. Gospe s Karitasa so nas pogostile z domačimi dobrotami in kavico. Vožnja nazaj je bila lepa in vesela, malo smo molili in tudi peli.

Tatjana Hostnik in Albina Plevnik

Pomlad je tu in toplejši dnevi. Člani Karitasa Ljubljana Vič so organizirali božjo pot na Brezje. Osemnajstega marca 2010 smo se zbrali stanovalci Doma Bokalce pred glavnim vhodom, kjer sta nas čakala dva udobna avtobusa. Eden za pokretne in drugi za invalide. V avtobusu nas je lepo pozdravila prijazna sestra Gordana. Uživala sem ob pogledu na zelene travnike, polja in gozdove. Peljali smo se mimo malih in večjih lepo urejenih naselij. Lepa je naša Gorenjska.

Že smo prispeli na Brezje. Ljubeznive prostovoljke so nas pospremile v cerkev. Tam so poskrbele, da smo se vse sedele. Ker ni bilo prostora, so eni priskrbeli sedež ob oltarju.

Maševal je gospod župnik z Viča. Po maši smo pomolili pri Materi Božji. Nato so nas pospremili iz cerkve. Tam so nas prostovoljke Karitasa postregle z domačimi dobrotami, sokom in kavo. Zahvalile smo se jim in želele vse dobro, ter se ob 13h vrnile v Dom.

Ljudmila Miklavčič

IZLET NA PRIMORSKO

Letos smo obiskali Lipico. Ogledali smo si lepe bele lipicance. Mladički so bili rjavi. Izvedeli smo nekaj zanimivosti: Lipicanec je posebna pasma konj, po rasti srednje velik. Njegova višina je okrog 160 cm. Oči so živahne in pogled inteligenten. Ušesa lepo nasajena, mišičasti vrat visoko nasajen, griva in rep imata gosto, vendar kot svila tenko žimo. Noge so močne, mišične in sklepi izraziti ter široki. Kopita so čvrsta, mala in lepo oblikovana. Korak je visok in zelo graciozen, energičen. Vsa lepota in šarm lipicanca prideta do izraza prav v gibanju, kar je lipicanca usposobilo za paradnega konja veliko bolje kot ostale pasme konj.

Po ogledu Lipice smo se peljali naprej do Sežane in skozi naslednje kraške vasi: Križ, Tomaj (tukaj je živel pesnik Srečko Kosovel), Dutovlje, Skopo, Kopriva, Štanjel. Pri lovskem domu Štanjel so nas pričakali naši pridni kuharji. Posedli smo se in okrepčali z dobrotami z žara. Vreme nam je bilo naklonjeno, zato smo bili veseli. Prepevali smo in se šalili.

Pot nas je naprej peljala po Krasu skozi Komen, Vojščico, Kostanjevico na Krasu, Opatje selo, navzdol v Vipavsko dolino. Skozi Miren in Vrtojbo, tam na avtocesto in po celi Vipavski dolini nazaj proti Ljubljani.

Tatjana Hostnik in Albina Plevnik

KRAŠKA ČRNINA

Sladka črnina, poln grozd,
jagode se v dežju bleščijo,
v dalji temneva borov gozd,
topoli pod hribom šumijo, šumijo.

Šumeče prihaja v vršenju lip
jesen; topole in hraste uklanja;
mi smo v vinogradu, drugi so v hramu
— vsak si po svoje otožnost odganja.

S. Kosovel

IZLET NA KRAS

Lep sončen dan se je obetal. Prvega junija 2010 smo se stanovalci Doma Bokalci odpravili na izlet na kraška tla. Tik ob slovensko-italijanski meji je kobilarna Lipica. Tu je zibelka vseh čistokrvnih lipicanskih konj na svetu. Ustavili smo se v hotelu in popili kavico. Lepo je urejeno. Popeljali smo se naprej proti Sežani, ki je gospodarsko, izobraževalno, kulturno in zdravstveno središče slovenskega Krasa. Mesto je lepo urejeno. V Sežani se je rodil pesnik Srečko Kosovel. Po njem se imenuje več ustanov: OŠ Srečka Kosovela, Šolski center Srečka Kosovela, Kulturni dom Srečka Kosovela in Kosovelova knjižnica v Sežani. V Sežani so se rodili tudi slovenski slikar in grafik Jože Pahor, ki je bil tudi pomemben učitelj in dramatik, pisateljica Mara Husu ter slovenska gledališka igralka Ema Starc.

Peljali smo se skozi Tomaj, kjer je Srečko Kosovel živel in tam je tudi družinska hiša z njegovimi deli in osebnimi predmeti. Peljali smo se naprej mimo Dutovelj, Skopega in Koprive do Štanjela.

Štanjel je kraško naselje. V gradu je galerija Lojzeta Spacala. Svoj čas so se tu zbirali razni umetniki, slikarji, kiparji in drugi izobraženci. V Štanjelu je pomemben tudi Ferrarijev park. V teh krajih je značilna njihova posebnost v hrani. Kraška panceta, kraške klobase, salame, kraški pršut in teran. Teran je posebno žlahtno vino, ker zavira bolezni in daje moč. Zdravilno vpliva na bolezni srca in ožilja. Kras slovi po osmicah že od nekdaj.

Potem smo imeli piknik! Naši prijazni uslužbenci z direktorjem na čelu so nam pripravili dobrote na žaru (čevapčiče, zrezke, hrenovke, bedra). Ponudili so tudi sok. Na koncu smo pili še kavo. Seveda sem si želela malo naokrog. Tam ni tako kot pri nas v Domu. Sestra je gotovo opazovala mojo držo. A glej, kar na lepem mi je spodrsnilo. Hitro je priskočila, da ni bil padec prehud. Ko me je hotela sestra peljati, sem odklonila. Opazila sem, da hočejo tudi druge biti korajžne. K sreči je budnost sester preprečila kaj hujšega.

Odpeljali smo se proti domu. Vsi zadovoljni. Ko smo ravno prispeli v Dom, je začelo deževati.

Ljudmila Miklavčič

PESEM S KRASA

Bori dehtijo, bori dehtijo,
njih vonj je zdrav in močan,
in kdor se vrne iz njih samote,
ta ni več bolan.
Zakaj v tej pokrajini kamniti
je vse lepo in prav,
biti, živeti, boriti se
in biti mlad in zdrav.
Bori, drugovi, dehteči, močni,
tihi drugovi kraške samote,
bodite pozdravljeni v moji samoti,
polni težke, otožne lepote!

S. Kosovel

STOLETNICA

V letošnjem letu so do konca poletja kar štiri naše stanovalke praznovale častitljivih sto let! Ena sto dve leti in ena celo sto pet let. Delovna terapevtka Rozi se je pogovarjala z gospo Mohorič Ivanko, ki je sto let praznovala 24. junija. Nastal je tale zapis.

Rojena sem v Erzelju, pri Vipavi, kjer sem hodila v osnovno šolo in kasneje tudi sama poučevala.

Od nekdaj sem si želela opravljati poklic učiteljice. V ta nam en sem obiskovala tečaje in se usposabljala že pred vojno. Leta 1941, pred začetkom druge svetovne vojne, so me prosili, če bi poučevala. Najprej sem se branila, da nisem dovolj usposobljena, vendar so vztrajali, da bo dovolj, če vsaj malo obvladam računanje. Tako sem začela poučevati. Doma mi je oče snov razložil, naslednji dan sem jaz to znanje prenesla mojim učencem.

Večkrat so v času vojne prišli okupatorji v razred in spraševali ter ustrahovali otroke, če jih učim partizanske pesmi. Še dolgo po končani vojni se mi je moreče sanjalo o tem. Spominjam se, kako sem v Ajdovščini, mnogo let kasneje, srečala eno od bivših učenk in mi je rekla, da vse kar zna, sem jo jaz naučila.

Po vojni sem poučevanje odklonila, ker je bilo to delo zame preveč stresno.
Opravljala sem druga dela, ne spomnim se več dobro kaj vse sem delala in kje. Tudi vnuk mi je rekel, da je škoda ker si nisem dogodke v življenju zapisovala. In tako bo šlo vse v pozabo…

Nikoli si nisem mislila, da bom kdaj dočakala sto let! Sorodniki so mi pripravili praznovanje v Ljubljani. Bili smo na kosilu. Bala sem se, če bom zdržala tako dolgo sedeti, a je zelo hitro minilo in sem bila zelo vesela. Po dolgem času sem šla spet v svet. Pa kako je bilo vse lepo! Zunaj vse zeleno! Pa tudi kosilo je bilo zelo dobro. Ko sem pohvalila, mi je vnuk rekel, zakaj ne rečem, da si kam želim, da bi me on peljal. Odgovorila sem mu, da je s tem preveč dela in sitnosti, ker ne morem hoditi. Rekel je: »To je pa danes res težko pri vseh teh avtomobilih!«

Za zanimivost nekaj statističnih podatkov Doma starejših občanov Ljubljana Vič Rudnik, enota Bokalce, na dan 18. 8. 2010:

POVPREČNA STAROST

ŽENSKE *(312)*	84 let
MOŠKI *(72)*	77 let
SKUPAJ *(384)*	83 let

POVPREČNA STAROST NAD 65 LET IN VEČ

ŽENSKE *(300)*	85 let
MOŠKI *(63)*	80 let
SKUPAJ *(363)*	84 let

GOSTJE IZ ANGLIJE

Naši mladi gostje so prišli s podeželja osrednje Anglije, iz regije West Midlands. Tam se je rodil slavni skladatelj Edward Elgar. Iz tega področja pa izhaja tudi svetovno znani simfonični orkester iz Birminghama.

Gimnazija North Bromsgrove High School je izredno aktivna na področju umetnosti, zato so ji pred kratkim podelili poseben status medijsko – umetniške gimnazije. Tri večere v novembru se dijaki predstavijo ter odigrajo in uprizorijo vse od instrumentalnih koncertov, kompozicijskih stvaritev do varietejev. Šola se ponaša s svojo produkcijo muzikalov, ki so med dijaki izredno priljubljeni.

Okoli velike noči se dijaki vsako leto odpravijo na glasbeno turnejo, ki jih je lani popeljala na Češko. Njihov koncertni repertoar sestoji iz jazzovske glasbe, vokalne glasbe in iz kompozicij za orkester ali glasbene skupine.

Skupino vodi in spremlja profesorica glasbe Anita Porter, ki je zaradi svoje predanosti glasbi, med dijaki na šoli izjemno priljubljena. Postavila je visoka merila in pomaga dijakom, da jih dosežejo z uspešno izvedenimi koncerti in igrami.
Glasbena turneja jih je letos pripeljala v Slovenijo. V dvorani našega Doma so nastopili 9. aprila in nam tako popestrili petkovo popoldne.

Povzeto iz njihove uvodne predstavitve

OBISKAL NAS JE GOSPOD MARJAN ZGONC

Na materinski dan, 25. marca je bil naš gost znan tenorist, gospod Marjan Zgonc.

Gospod Marjan je zelo rad prepeval že v rosnih letih. Vendar takrat ni imel možnosti, da bi začel tudi javno peti. Želje in sanje so se mu uresničile v zrelejših letih. Njegova vzornika sta bila Mario Lanza in Claudio Villa, zato je začel prepevati napolitanske pesmi kot so: O sole mio, Mamma, Santa Lucia in druge. Izdal jih je v svojem prvem albumu z naslovom »Če je ljubezen iskrena«.

Hitro je osvojil velik krog poslušalcev. S svojim močnim a žametnim glasom je pritegnil pozornost operne pevke Ondine Otto, pri kateri je tudi študiral solo petje. Je tudi eden najbolj poslušanih pevcev v glasbenih čestitkah na radijskih postajah Slovenije. Izdal je 10 albumov, posnel 22 duetov in več tercetov z znanimi pevci kot so Norina Radovan, Helena Blagne, Nuša Derenda, Simona Weiss, Werner, z bratom dvojčkom Branetom in drugimi. Njegov zadnji CD nosi naslov »Marjan Zgonc poje Avsenikove pesmi«.

Hvala gospodu Marjanu Zgoncu, ki nam je polepšal dan, nam ogrel srce in dušo!

Iz uvodne predstavitve, ki jo je pripravila gospa Irena Poljanec

Nekatere steze so še ostale,
čeprav so leta,
ki so jih rodila,
že zdavnaj minila.

Pa vendar niso vse poti enake,
saj nekatere imajo na svojem licu
vtisnjene naše korake.

In vsak korak nam da
novo podobo srca.
A le poti, se zdi,
so tiste,
ki so ostale iste.

Matija Nared

Večer se je zapletel v svoje sanje.
Pa čeprav ve, da so verjetno zlagane,
bo še sam počasi začel verjeti vanje;
– in če verjame – naj pri tem ostane!

Pa saj ni, da bog ve kaj počel bi!
Le stare želje mlad spomin poraja:
– kaj delal, kaj imel, kam šel bi …
In bolj je želja lepa, bolj iz teme vstaja.

A na koncu počasi ogenj v kaminu zakuri,
k vratom pogleduje in drva na ogenj nalaga
in čaka, da sanje pripeljejo korake do praga,
in da nekdo bo potrkal na duri.

Matija Nared

SAŠA PAVČEK

Letos je Ljubljana od UNESCA prejela prestižni naziv Svetovna prestolnica knjige. Ob tej priložnosti je Študentska založba organizirala osrednji literarni festival z naslovom Literature celin – Festival Fabula.

V sodelovanju z različnimi ustanovami so organizirali literarno branje v bolnišnicah, varnih hišah, mladinskih domovih in domovih za ostarele. Izbrane vrhunske slovenske dramske igralce so povabili, da v eni tovrstnih ustanov nastopijo z branjem odlomkov iz knjižnih del, ki so prav ob tej priložnosti izšli v slovenskem prevodu pri Študentski založbi.

Tako nas je 5. maja popoldne obiskala gospa Saša Pavček. Diplomirana igralka, prvakinja SNG Drama v Ljubljani, docent za dramsko igro in umetniško besedo na AGRFT v Ljubljani, piše dramska besedila, pesmi, eseje. Doslej je odigrala preko devetdeset vlog klasičnega in modernega gledališkega repertoarja, igra na filmu in televiziji, bila je nominirana za najboljšo TV igralko leta 2003.

Za svoje igralsko delo je prejela več nagrad, med njimi:
dve Severjevi nagradi, zlato ptico za plesno umetnost, mednarodno nagrado Veljko Maričić, nagrado Prešernovega sklada, Zlato školjko za monokomedijo Bužec on, bušca jaz, naziv Žlahtna komedijantka, Priznanje Univerze v Ljubljani za vrhunska umetniška dela, Borštnikovo nagrado itd.

Naša stanovalka, gospa Milena Karun, se tega srečanja spominja takole:
»V mesecu maju, v času literarnega festivala, nas je obiskala naša priznana vsestranska umetnica, gospa Saša Pavček. Vsi prisotni smo bili z njenim obiskom zelo počaščeni.

V pogovoru in branju odlomkov iz novejše literature smo nepopisno uživali. Očarala nas je s svojo lepoto, simpatičnostjo in izjemno toplino. V zahvalo smo ji podarili skromno darilce iz gline, izdelano z našimi nespretnimi in okornimi rokami – pod vodstvom naše mentorice, gospe Gordane.

To prijetno popoldne mi bo za vedno ostalo v lepem spominu!«

Zapisala Gordana M. T.

JESEN SE POSLAVLJA – ZIMA PRIHAJA

Usoda je mila, a včasih pre kruta
za mnoge ljudi:
Za mlade in stare, na vasi in v mestu,
za zdrave in bolne, za srečne, nesrečne,
pri delu, v družinah in v javnem življenju,
v veselju in žalosti, v mukah, v radostih;
obeša kolajne, zagrinja v črnino -
izjem tu pač ni!
So mere enake za kralje, berače.

Že dan se nagiba, postavlja vprašanja
za stare ljudi:
V življenju kaj dobrega so doživeli?
Kaj dali so družbi, okolju, družini?
Je sreča prevagala dneve trpljenja?
Načrte so svoje v celoti speljali?
Kaj žrtev bilo je in osrečevanja?
Čas pa drvi.
Jesen se poslavlja in zima prihaja.

Že samo življenje je sveta daritev
za mnoge ljudi:
Kaj dala otrokom sva mati in oče?
Kako so otroci hvaležni obema?
Kako se vsak trudil je v svojem poklicu?
In, kakšna je cena storjenega dela?
Kaj vsak je prispeval za dobre odnose?
Če kaj – to drži:
Za srečo prijatelje moraš imeti!!!

Ko čaša življenja je polna do roba
za prav vse ljudi:
Če dobro so seme v življenju sejali,
če sebe in druge so res spoštovali,
v korist, če so drugih, se res žrtvovali,
če, kar so imeli, so vedno delili,
če smisel življenja so polno živeli –
naj kar se zgodi,
da z našega listje odpade z drevesa…

Milan Detela

FIFI

V Domu na Bokalcih delam kot negovalka že 20 let. Moje sanje so bile, da bi se šolala za medicinsko sestro, vendar so mi zaradi zdravstvenih težav (okvare hrbtenice) to delo odsvetovali. Doma, v Bosni sem naredila tri leta srednje kemijske šole, potem sem se poročila. V Sloveniji sem imela možnost opraviti še zadnje leto srednje šole in zaključne izpite.

Na Bokalcih sem delala na različnih oddelkih po celi hiši. Z različnimi sodelavci in stanovalci. Začela sem na 1B oddelku. Prvi stik s stanovalci je bil zame šok. Pri nas ni bilo takih ustanov, kjer bi usposobljeni kader skrbel za starostnike. Stari ljudje so živeli doma. Nisem znala, ne vedla kako naj pristopim k staremu človeku. Takrat sta mi najbolj pomagali sodelavki negovalki Cica in Emina. Koliko se nekdo nauči, je odvisno od posameznika, od želje po znanju, od natančnosti. To je moja izkušnja.

Zadnje leto delam v pritličju nove hiše. Zjutraj opravim nego pri stanovalcih, ki so nekoliko bolj samostojni. Pomagam pri pripravi zajtrka, razdelim čaj in kavo. Delim osebno perilo stanovalcem in pospravljam omare. Pomagam pri kosilu, delim kosilo po sobah, kjer je potrebno, pomagam pri hranjenju, pobiram posodo, pomivam… Med vsemi temi opravili se rada pogovarjam s stanovalci, če le imam čas… Se mi zdi, da me imajo ljudje radi in jaz hodim z veseljem v službo. Žal mi je le, da so odnosi med nami sodelavci manj sproščeni kot nekdaj.

Letos sem šla s stanovalci na celodnevno domski izlet na Kras. Zame je bila to nova pozitivna izkušnja. Tisti dan zvečer sem bila utrujena a zelo zadovoljna!

Naj povem še zgodbo o stanovalcu, ki me je klical po imenu »Fifi«. Verjetno mu je bilo težko izgovoriti moje ime in jaz sem to sprejela. Večkrat si je zaželel, da mu naredim šato (stepen rumenjak s sladkorjem in vinom). Po njegovem mnenju ni znala nobena druga narediti pravi šato – samo jaz. Nekega dne je bil zelo razburjen, nejevoljen in je iz sobe klical: »Fifi! Kje je Fifi!« Sestra Ivanka je po oddelku spraševala, kdo je ta Fifi. Oglasila sem se, da pridem takoj, samo da dokončam začeto delo pri stanovalki. Sestra Ivanka me je začudeno pogledala z velikimi očmi: »A ti si Fifi??« Še danes se nasmejim ob tem spominu.

Tifija Gromilić

NAŠA KUHINJA

Hrana ima skozi vse človekovo življenje izredno velik pomen. Ni potrebna samo za človekov obstoj, velikokrat je vezni člen, ki ljudi med sabo združuje in povezuje. Hrana nudi človeku tudi užitek in jo zato velikokrat ocenjujemo kot dobro, ali prijetno diši in ali nas privabi že s samim izgledom. Z ustrezno pripravljenimi obroki ne skrbimo samo za ohranjanje telesnega zdravja, ampak vplivamo tudi na ugodno telesno počutje.

Služba prehrane v našem Domu zajema več dejavnosti: nabava živil, priprava obrokov, serviranje vseh celodnevnih obrokov hrane, čiščenje prostorov kuhinje.

Pri sestavi obrokov zagotavljamo stanovalcu biološko pravilno sestavljeno hrano, z dovolj zaščitnimi snovmi. Dodatni dejavniki, ki jih upoštevamo pri načrtovanju prehrane naših stanovalcev so:

- slabše okušanje in požiranje hrane,
- slabo žvečenje,
- slaba absorbcija,
- težje rokovanje z jedilnim priborom,
- ustaljene prehrambene navade.

Delo v kuhinji poteka po ustaljenem higienskem režimu. Hrano pripravljamo po jedilnikih, iz katerih izpeljujemo tudi različne vrste diet ter posebno hrano in napitke po naročilu zdravstvenega osebja. Vsak dan pripravimo pet obrokov hrane, od 390 do 395 porcij. Poleg tega pa še 140 toplih malic za uslužbence Doma in okrog 40 kosil za abonente (kosila nosijo domov).

Kot zanimivost naj navedem nekaj številk:

- na leto olupimo 45 ton krompirja,
- skuhamo 75000 litrov mleka,
- pojemo 15 ton belega in 7 ton črnega kruha,
- porabimo 8 ton govejega, 5 ton svinjskega in 12 ton piščančjega mesa,
- ko pečemo potico, porabimo za nadev 30 kg orehov,
- za pustni torek spečemo približno 1700 krofov, iz 50ih kg moke,
- za kostanjev piknik spečemo in skuhamo 80 kg kostanja…

V kuhinji nas je zaposlenih 19 oseb: vodja kuhinje, 7 kuharic, 10 kuharskih pomočnic, 1 čistilka. Poleg kuhinje skrbimo še za delo v kavarnici in za kavni avtomat.

Delo v kuhinji je fizični zahtevno in včasih tudi stresno, saj kuhinja obratuje vse dni v letu. Poleg osnovnega dela pa je treba včasih postoriti še kaj – dodatne pogostitve, pikniki, izleti, zabave... Delamo z veseljem in z mislijo, da pomagamo bolnim in ostarelim. Včasih se nam kaj ponesreči, vendar se trudimo po najboljših močeh in tako bo tudi v bodoče.

Matjaž Eržen, vodja kuhinje

GLINA

Človek je že zelo zgodaj spoznal uporabnost gline, tega čudežnega darila narave. Pomemben korak v razvoju je bil storjen v trenutku, ko so ljudje prvič samostojno iz gline zgnetli uporaben predmet in ga hote zapekli v ognju. Glino so zagotovo uporabljali že prej, saj se je v naravi najde veliko in jo je preprosto oblikovati, a z žganjem so ji dali trdnost in trajnost.

V glinenih posodah se je dalo kuhati in shranjevati živež. Razvijala pa se je tudi umetniška ustvarjalnost. Prav nenavadno je, kako malo se je od tedaj spremenilo. Še vedno imamo radi latvice za kislo mleko, okrogle modele za peko potice in glinene figurice v hišnih jaslicah. S keramičnimi ploščami je zaščiten tudi raketoplan, ki v vesolje ponese najsodobnejšo raziskovalno opremo.

Lončarstvo spada med najstarejše obrti. Razvijalo se je predvsem tam, kjer so nahajališča gline: v Ljubnem na Gorenjskem, V Komendi, v Ribniški dolini, na Šentjernejskem polju, v okolici Cerknice, na Dravskem in Ptujskem polju ter v Prekmurju.

Preprosta črna lončenina za kuho je bila pri nas v rabi še vse do konca 19. Stoletja. Posebno priljubljene so bile pisane sklede, iz katerih je pri jedi zajemala z leseno žlico vsa družina.

Glina je tudi zdravilna! Najdemo jo skoraj povsod v naravi, vendar je treba poznati postopek kako jo pripraviti, da dobimo primerno strukturo za uporabo v zdravilne namene. Poznamo več vrst gline, med katerimi je najbolj učinkovita siva glina, ki se nahaja najgloblje. Najbolj učinkovita je tista glina, ki se posuši na soncu in ne pride v stik s kovino, saj zaradi svoje strukture v stiku s kovino veže nase težke kovine.

Ob pravilni uporabi glina deluje protivnetno, antiseptično, protiinfekcijsko, preprečuje gnojenja ter deluje absorbcijsko na škodljive snovi v organizmu. Uporabljamo jo lahko hladno, mlačno ali vročo, odvisno od zdravilne terapije. V obliki mazila, oblog ali v prahu kot napitek.

V našem Domu se tudi srečujemo z glino. Naš namen je, da se družimo med seboj, odkrivamo naše ustvarjalne sposobnosti, istočasno razgibamo okorele prste in se veselimo ob nastalih umetninah!

Zapisala Gordana M. T.

Viri: Tisočletna zgodovine gline, Slov. novice, sobota, 19. junij 2010, str. 16 in http://sitik.si/Glina

POMEN ŽIVALI V DOMU STAREJŠIH

Ko držiš v rokah to živo bitje,
ko se zaveš njegove ljubkosti,
začutiš utrip njegovega srca,
vidiš kako ti zaupa.
Takrat se veseliš življenja
in o osamljenosti ni nobenega sledu.

Pam Brown, 1928

Starostniki, ki se odločijo za življenje v domski instituciji, ob prihodu v Dom trpijo zaradi mnogih sprememb, ki se nenadoma zgodijo v njegovem življenju. Te spremembe so lahko hude in dolgotrajne, nekaterim stanovalcem pa se uspe v življenje v Domu vključiti hitreje in manj stresno. Spremeni se jim okolje, odvzeta jim je skoraj vsa skrb zase, podrejati se morajo urniku življenja v Domu, sprejeti morajo svojega sostanovalca in deliti svojo intimnost z mnogimi, do sedaj neznanimi osebami. Za nekatere je to zelo huda sprememba, zato postanejo apatični, nesocialni, nemotivirani, depresivni, osamljeni in izgubijo voljo do življenja.

Delovni terapevti v svoji praksi nenehno iščemo nove, bolj kvalitetne pristope in aktivnosti, s katerimi bi lahko izboljšali kakovost bivanja starostnikov in pozitivno vplivali na boljše življenje v domski instituciji.

Iz mnogih znanstvenih študij je razvidno, da prisotnost živali v domski instituciji zelo dobro vpliva na psihofizično počutje in povezanost med stanovalci, ter spremeni institucijo v okolje, ki spominja na dom in ustvarja družinsko vzdušje.

Stanovalci postanejo ob prisotnosti živali bolj občutljivi, gibčni, manj osamljeni in apatični, poveča se zanimanje za okolico in vzpostavijo se stiki z ljudmi, saj se stanovalec ne le pogovarja z živaljo, ampak je žival predmet pogovora z drugimi stanovalci in osebjem Doma. Pozitivni učinki, ki jih prinaša tak kontakt z živaljo, se kažejo tako na telesnem, psihičnem, miselnem in socialnem nivoju. Najbolj pogosto se poveča motivacija, izboljša se psihofizično stanje, spomin, socialna povezanost, motorične sposobnosti, čustveno ugodje, občutek koristnosti in zmanjša se občutek osamljenosti. Zato je za starostnike, zlasti za tiste, ki trpijo zaradi osamljenosti, slabe samopodobe, neaktivnosti in upada motivacije, stik z živaljo zelo pomemben in ima neizmeren učinek. Žival jim ponuja brezpogojno in iskreno ljubezen in sprejme starostnika takšnega kot je.

Živali so narava in dovoljujejo nam, da smo tudi mi del te narave. Zato jim odprimo na široko naša srca in vrata naših ustanov.

Mirjam Režek

KAJ SE JE PRI NAS DOGAJALO V ZADNJEM LETU?

Oktober 2009

- Prvega oktobra, na 56. obletnico našega Doma in na Mednarodni dan starejših, smo imeli zabavo jubilanti.

- Prvi petek v oktobru so nas obiskali otroci iz vrtca.
- Šestega oktobra smo srečo iskali na jesenski tomboli.

- Mirjam in Gordana sta nas preko diaprojekcije in predavanja popeljali v Provanso.

- Mladi z Viča - člani gledališke skupine Antonov oder – so nam predstavili domoljubno veseloigro »Berite novice« v režiji patra Andraža Arka iz Ljubljane.
- Od meseca oktobra smo se poslovili s kostanjevim piknikom.

November 2009

- Praznik Sv. Martina smo si popestrili z Martinovo tombolo.
  Glavni dobitek – pečeno gos je stanovalka, gospa Vintar, odnesla na oddelek 1B.
- Ob koncu novembra so nas obiskali Zagriški fantje in nam popoldne polepšali s petjem.
- Pripravljali smo se na adventni čas in izdelovali adventne venčke.

December 2009

- Prve dni v decembru so bile v kavarnici, na Miklavževi stojnici, na prodaj domače novoletne voščilnice. Istočasno je potekala delavnica voščilnic, če si je kdo želel sam izdelati voščilnico za svoje drage.
- Drugega decembra so nam člani društva upokojencev Vodice priredili bogat kulturni program.

- Konec decembra smo se poveselili na novoletni zabavi s srečelovom. Za glasbo je poskrbela naša dolgoletna znanka Sonja.

Januar 2010

- Kulturno dogajanje v našem Domu so v novem letu 2010 otvorili člani mešanega pevskega zbora iz Vevč, s prijetnim popoldanskim koncertom.
- V sredini januarja nas je obiskala gospa Dora in vodila delavnico ustvarjanja iz gline.

Februar 2010

- Članice ženskega pevskega zbora Barje so nam s pesmijo polepšale torkovo popoldne.
- Teden pred pustom so se stanovalci udeležili ustvarjalne delavnice pustnih mask.
- Obiskale so nas maškare in prinesle PUSTA HRUSTA!!!

Marec 2010

- Člani turističnega društva Šiška so nam s kulturnim programom popestrili prvi dan v mesecu marcu.
- Dan žena smo praznovali skupaj s pevci ljudskih pesmi skupine Studenček.

- Pod vodstvom gospe Oblak smo spoznavali umetnost zavijanja daril.

- Na materinski dan smo v naši sredini imeli posebnega gosta – gospoda Marjana Zgonca!

- Obiskali so nas otroci iz vrtca Brdo.
- Zadnje dni v mesecu marcu smo posvetili pripravam na velikonočne praznike. Izdelovali smo butarce in velikonočne pirhe.

April 2010

- V mesecu aprilu so nas obiskali mladi glasbeniki iz Anglije! Dijaki gimnazije North Bromsgrove High School, pod vodstvom profesorice glasbe Anite Porter.

- V sredini aprila so nas v velikem številu obiskali otroci iz vrtca Brdo.

- Ponovno nas je obiskala gospodična Andreja Rustja in nas tokrat s pomočjo diaprojekcije popeljala v svet Amišijev - Amiši so pripadniki anabaptistične veje protestantske krščanske verske skupnosti, znani zlasti po preprostem načinu življenja, oblačenja in zavračanju moderne tehnologije v vsakdanjem življenju.

Maj 2010

- Prvi teden v maju so nam člani farmacevtske družbe Lek priredili tombolo.

- Člani pevskega zbora Barje so nam z mogočno pesmijo polepšali majsko popoldne.
- Stanovalci Doma so se 18. maja udeležili romanja na Brezje pod vodstvom članov župnijske Karitas Ljubljana Vič. Na Brezjah je maševal p. Marjan Čuden za vse stanovalce in zaposlene v našem Domu.

- *Z obiskom nas je počastila igralka gospa Saša Pavček, prvakinja SNG Drama Ljubljana.*

- Obiskali so nas člani društva upokojencev Vodice in nam popestrili dopoldne.

- Zadnjo sredo v maju so nam glasbeni popoldne pripravili člani mešanega pevskega zbora Litostroj.

- Obiskali so nas otroci iz vrtca Vrhovci.

Junij 2010

- Prvi dan meseca junija je bil nekaj posebnega! Odpravili smo se na celodnevni izlet na Kras.

- Drugo sredo v juniju nas je obiskal gospod iz Goriških Brd in imeli smo tržnico češenj!

- Člani društva upokojencev Šmarje Sap so nam 17. junija priredili dopoldanski kulturni program.

Julij 2010

- Frančiškan, brat Andrej Pollak je ponovil novo mašo na Bokalcih, v petek, 9. julija. Andrej je prihajal v naš Dom ob petkih, pred časom pa je posvetil tri mesece svojega dela, časa in dobre volje tudi našim stanovalcem na oddelku. Jeseni odhaja na župnijo Šiška.

SUDOKU – TELOVADBA ZA MOŽGANE

Sudoku je logična uganka, katere cilj je zapolniti kvadratno mrežo, običajno s števili od 1 do 9. Uganka pa ima lahko manj števil. Poglejmo si za začetek sudoku od 1 do 4. Vsako število se lahko pojavi enkrat v vsakem stolpcu, v vsaki vrstici in v vsakem obarvanem kvadratu.
V mreži so nekatera števila že podana. Za rešitev uganke je potreben logičen razmislek in malo potrpežljivosti, pri težjih pa tudi nekoliko kombinatorike. Uganke so lahko sestavljene ročno ali pa s pomočjo računalniškega programa. Obstaja samo ena rešitev. Srečno!

2	4		1
1		2	4
4		1	
	1	4	2

Rešitev →

2	4	3	1
1	3	2	4
4	2	1	3
3	1	4	2

			1
2		4	3
3		1	
	4	3	2

Rešitev →

4	3	2	1
2	1	4	3
3	2	1	4
1	4	3	2

			1
4	1		
3		1	
	4	2	3

Če ste prejšnje uganke rešili, lahko poskusite naslednje – sudoku od 1 do 6.
Pravila so ista: vsako število se lahko pojavi le enkrat v vsakem stolpcu,
v vsaki vrstici in v vsakem obarvanem kvadratu.

4	6		5	2	3
2		3	6		1
6	4		1		5
	1	5		6	4
1	2	4		5	
	3	6	4		2

Rešitev →

4	6	1	5	2	3
2	5	3	6	4	1
6	4	2	1	3	5
3	1	5	2	6	4
1	2	4	3	5	6
5	3	6	4	1	2

4		1	3		6
	5	3	2	1	
1	3			6	5
5				3	2
2	1			4	3
		5	6	2	

5	1	6			2
	2		6		5
1			3	5	
	3	5	1		4
2	6		5		3
4		3		6	1

No, če ste uspeli rešiti tudi števila od 1 do 6, je tukaj še pravi sudoku od 1 do 9.

9	4		1	5	3		6	2
6	5		2		4	1	3	9
2	3	1		6	8		4	7
	8	9	5				2	1
	1	2	3	8	9	6	5	4
4	6	5	7	1	2		9	8
1	9		6		7	4	8	5
5	2	4	8		1	9		6
	7	6	4	9	5	2	1	

Rešitev →

9	4	7	1	5	3	8	6	2
6	5	8	2	7	4	1	3	9
2	3	1	9	6	8	5	4	7
3	8	9	5	4	6	7	2	1
7	1	2	3	8	9	6	5	4
4	6	5	7	1	2	3	9	8
1	9	3	6	2	7	4	8	5
5	2	4	8	3	1	9	7	6
8	7	6	4	9	5	2	1	3

6		9	8		5			7
	7	4						1
5	3			1	7	4	9	
		6		5			2	3
1		7	9	3	2			8
	8				4	5	1	
8		3		7		1	6	4
4	9		6	8				2
		1			3	9	8	

Rešitev →

6	1	9	8	4	5	2	3	7
2	7	4	3	9	6	8	5	1
5	3	8	2	1	7	4	9	6
9	4	6	1	5	8	7	2	3
1	5	7	9	3	2	6	4	8
3	8	2	7	6	4	5	1	9
8	2	3	5	7	9	1	6	4
4	9	5	6	8	1	3	7	2
7	6	1	4	2	3	9	8	5

In še: NAGRADNI SUDOKU ZA NAŠE STANOVALCE!

Rešitev prinesite v delovno terapijo in izžrebali bomo zmagovalca.

1	4	7				5		9
	5		1	6		3		7
	6				7	2		
6	1	2					9	
4		3					2	6
7				8	2			4
	2		7	4			5	
			8		6	9	7	2
8		6	9	2	5			

POD KLOBUKOM
Januar 2011, Št. 11

Izdal: **Dom starejših občanov Ljubljana Vič – Rudnik, enota Bokalce**
Uredila: **Gordana Mavrič Trobec**
Fotografije: **domski arhiv, internet**

Natisnila: **ITAGRAF d.o.o.**

Naklada: 100 izvodov